



Lezione intensiva in Amaca in Assenza di Gravità;

Una
lezione intensiva in amaca per migliorare la flessibilità e la mobilità
articolare, allungare e rinforzare la schiena con esercizi specifici, che
permettono di lavorare anche in assenza di gravità, come l'inversione in
posizione comoda e sicura abbracciati dal tessuto. Un
momento verrà anche dedicato all'abbandono all'interno dell'amaca con un
rilassamento-meditazione accompagnato dal suono delle campane tibetane. Un
lavoro profondo su noi stessi per migliorare la forma fisica e mentale. Domenica
13 Maggio: 15.00/17.00 Costo

della lezione: 30 euro – Tesserati CosiArte 25 euro E'

necessaria la prenotazione entro Giovedì 10 Maggio tramite mail, lasciando il
nome, cognome e numero di cellulare. PER INFORMAZIONI E PRENOTAZIONI

CosiArte Lungomare Lutazio Catulo 14 Presso

Pinetina Beachvillage Ostia Lido Roma (metro Cristoforo Colombo)

Tel: 06/87 69 16 33 – Rozenn 333 31 03 553 –

Silvia 338 13 58 655

Mail: cosiarte@libero.it – rozenn.corbel@libero.it

Facebook: CosiArteCHIARA

SPOSITOE' nata a

Roma nel 1975 e si è diplomata all'Accademia Nazionale di Danza nel 1994 . Si è
perfezionata nelle prestigiose scuole di New York (Steps Studio on Broadway,
Martha Graham Dance School). È stata ballerina solista in numerose
rappresentazioni del repertorio classico e

contemporaneo. Insegna

Danza Classica e Modern/Contemporary da 20 anni tenendo corsi per bambini e
corsi av

[Descrizione completa su www.tumit.it/evento.php?idEvento=22281](http://www.tumit.it/evento.php?idEvento=22281)

Presso CosiArte Lungomare Lutazio Catulo, 14, Lido di Ostia, RM, Italia

Dal 13.05.2018 ore 15:00

Al 13.05.2018 ore 15:00

Sito web <https://www.facebook.com/events/352599548582561/>

E-mail cosiarte@libero.it

www.tumit.it/